



## 【オクラの梅肉あえ】



【JA はまゆう 露地野菜部会 オクラ専門部】  
谷 洋子(たにようこ)さん

## 材料 (2人分)

オクラ	10本	梅干し	3コ
鶏むね肉	100g	酒	小さじ1
ハム	3枚(40g)	塩	ひとつまみ

## 手順

- (1) 沸騰した湯に塩を入れ、オクラをサッと湯通しし、ざるにあげて粗熱をとる。
- (2) オクラのヘタを取り、5ミリ幅で斜め切りする。
- (3) ハムは5ミリ幅の千切りにする。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- (4) 沸騰した湯に酒を加え、鶏むね肉をゆでる。  
鶏肉の色が変わったらざるにあげ、粗熱が取れたら手でさく。
- (5) ボウルに鶏むね肉、オクラ、ハム、梅干しを入れて手で混ぜる。  
材料が全てなじんだら完成。